

**PENGARUH MEDIA PEMBELAJARAN MELOMPAT
TERHADAP HASIL BELAJAR TEHNIK DASAR
LOMPAT JANGKIT DI SMA**

ARTIKEL PENELITIAN

OLEH

HADI MAHENDRA

NIM F38011016



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

**JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK**

2015

**PENGARUH MEDIA PEMBELAJARAN MELOMPAT
TERHADAP HASIL BELAJAR TEHNIK DASAR
LOMPAT JANGKIT DI SMA**

ARTIKEL PENELITIAN

**HADI MAHENDRA
NIM F38011016**

Disetujui,

Pembimbing I



**Ahmad Atiq, M.Pd
NIP. 198303042009121002**

Pembimbing II



**Wiwik Yunitaningrum, M.Pd
NIP. 197906042008122001**

Mengetahui,

Dekan FKIP



**Dr. H. Martono, M.Pd
NIP. 196803161994031014**

Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan



**Prof. Dr. Victor G. Simanjuntak, M. Kes
NIP. 195505251976031002**

PENGARUH MEDIA PEMBELAJARAN MELOMPAT TERHADAP HASIL BELAJAR TEHNIK DASAR LOMPAT JANGKIT DI SMA

Hadi, Atiq, Wiwik

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Rekreasi FKIP Untan

Email : hadimahendra8@gmail.com

Abstrak: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh media pembelajaran melompat terhadap hasil belajar tehnik dasar lompat jangkit di kelas X A SMA Negeri 3 Kabupaten Ketapang Provinsi Kalimantan Barat. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Bentuk desain eksperimen menggunakan *Pre-Eksperimental Design*. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *sampling* jenuh dengan jumlah 30 orang. Analisis data dilakukan dengan analisis uji-t. Dari hasil tes lompat jangkit diketahui $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($14,85 > 2,045$) dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, yang berarti terdapat pengaruh. Terjadi perubahan peningkatan pada tes lompat jangkit sebesar 30%. Hal ini berdasarkan hasil tes lompat jangkit setelah diberi perlakuan (*treatment*), dimana *mean posttest* lebih besar dari *mean pretest* ($18,6 > 14,3$). Oleh karena itu, penerapan media pembelajaran melompat dengan alat atau bahan paralon dan direntangi karet dapat diterapkan untuk pembelajaran pada tehnik dasar lompat jangkit.

Kata kunci : Media pembelajaran melompat, Hasil belajar lompat jangkit

Abstract: The purpose of this study was to determine the effect of instructional media jump on learning outcomes basic technique triple jump in class XA SMAN 3 Ketapang district of West Borneo Province. The method used was experimental. Shape design of experiments using Pre-Experimental Design. The samples in this study using purposive sampling technique with a number of 30 people. Data analysis was performed by t-test analysis. From the results of the test are triple jump $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($14.85 > 2.045$) it can be concluded that the hypothesis is accepted, which means that there is an influence. There is a change in the test triple jump increase by 30%. It is based on the results of tests triple jump after treated (*treatment*), where the mean is greater than the mean posttest pretest ($18,6 > 14,3$). Therefore, the application of instructional media vault with a tool or material PVC and rubber stretched can be applied to learning the basic technique triple jump.

Keywords: Media Learning of Jump, Learning Outcomes Triple Jumps

Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah suatu bagian dalam pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmaniah, mental, sosial, dan emosional. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan pendidikan tersebut. Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang melibatkan aktivitas jasmani. Segala usaha yang ditempuh untuk mencapai tujuan tersebut harus diterapkan melalui setiap pengajaran pendidikan jasmani di sekolah.

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang melibatkan aktivitas jasmani. Segala usaha yang ditempuh untuk mencapai tujuan tersebut harus diterapkan melalui setiap pengajaran pendidikan jasmani di sekolah. Pengajaran pendidikan jasmani di sekolah mencakup berbagai cabang olahraga seperti atletik, olahraga permainan, senam, olahraga air, dan olahraga bela diri.

Olahraga yang dilakukan dalam proses pendidikan salah satunya adalah Atletik, olahraga atletik merupakan materi yang diajarkan berdasarkan kurikulum yang ada di sekolah. Materi atletik termasuk di dalam mata pelajaran pendidikan jasmani. Pada cabang olahraga atletik dibagi menjadi beberapa nomor di antaranya nomor lari, lompat, dan lempar.

Olahraga atletik sangat memerlukan tenaga dan stamina yang kuat dan terlatih. Di dalam nomor lompat sangat diperlukan lompatan yang sangat tinggi, stabil dan maksimal. Menurut Ferdinansyah (2008:13) “lompat adalah bergerak dengan mengangkat kaki ke depan, bawah atau atas dengan cepat dan menurunkannya lagi”. Didalam nomor lompat terdapat empat nomor lompat yaitu lompat jauh, lompat jangkit dan lompat tinggi dan lompat tinggi galah.

Pada saat SMA pun kemampuan gerak dasar melompat sudah di pelajari dengan berbagai macam modifikasi media belajar agar nantinya kemampuan lompatan bisa berkembang dan meningkat, pembelajaran pun harus menyenangkan karena anak mudah jenuh dengan pembelajaran yang monoton dan kurang variatif. Menurut Husdarta (2011 : 178), “memodifikasi media sarana merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan guru pendidikan jasmani, agar siswa dapat mengikuti pelajaran dengan senang”.

Pada jenjang pendidikan SMA terdapat materi pelajaran atletik yaitu khususnya nomor lompat pada lompat jangkit yang ada di pendidikan jasmani sekolah. Pada dasarnya lompat jangkit harus mengutamakan gerak dasar melompat yang baik dan benar. Untuk mencapai tujuan pembelajaran, memang tidak dipungkiri guru pendidikan jasmani dituntut untuk kreatif dan inovatif agar tujuan pembelajaran tersampaikan kepada peserta didik.

Guru dituntut untuk berinovasi dan dapat menempatkan diri dengan situasi yang ada di sekolah yang harus menyediakan materi pelajaran sesuai dengan kondisi sekolah dan harus memperoleh hasil pembelajaran yang optimal.

Menurut Ngasmain dan soepartono 1997 (dalam Husdarta 2011:179) “alasan utama perlunya modifikasi adalah anak bukanlah orang dewasa dalam bentuk kecil, kematangan fisik dan mental anak belum selengkap orang dewasa, pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani selama ini kurang efektif, hanya

bersifat lateral dan monoton, dan fasilitas pembelajaran pendidikan jasmani yang ada sekarang, hampir semuanya didesain untuk orang dewasa”.

Pada proses pembelajaran yang kurang mendukung dalam hal fasilitas di sekolah, seorang guru harus mampu memanfaatkan media-media pembelajaran yang ada agar siswa mampu untuk menerima pembelajaran yang diberikan oleh guru. Menurut Ateng 1992 (dalam Husdarta 2011:180) “mengemukakan modifikasi permainan sebagai berikut : (1) kurangi jumlah pemain dalam setiap regu, (2) ukuran lapangan diperkecil (3) waktu bermain diperpendek, (4) sesuaikan tingkat kesulitan, dan karakteristik anak, (5) sederhanakan alat yang digunakan, dan (6) ubahlah peraturan sesuai dengan kebutuhan, agar permainan dapat berjalan lancar.”

Dalam proses pembelajaran atletik banyak sekali media-media yang dapat digunakan oleh guru pendidikan jasmani agar pembelajaran dapat dilaksanakan dengan baik dan dapat menarik minat siswa untuk melakukan pembelajaran yang diberikan oleh guru, sehingga guru dapat mengatasi kekurangan fasilitas yang ada di sekolah. Pada saat pembelajaran di sekolah, materi lompatjangkit diberikan dan diajarkan dengan seadanya. Guru biasanya mengajarkan gerakan dan mempraktekan kepada siswa lalu siswa tersebut mempraktekkan di lapangan.

Proses pembelajaran pada saat dilakukan observasi di SMA 3 Ketapang sangat monoton karena gerakan yang diajarkan tanpa melalui gerak dasar sehingga siswa merasa bosan dan tidak konsentrasi pada saat pembelajaran lompatjangkit, jadi pembelajaran lompatjangkit terlihat monoton dan tidak menyenangkan. Guru kurang berinovasi untuk membuat pembelajaran tersebut menyenangkan dan siswa tertarik untuk melakukan dengan serius dan proses pembelajaran lompatjangkit tersampaikan.

Pembelajaran lompatjangkit seharusnya diberikan dari dasar untuk membentuk pola gerakan yang baik dan tehnik dasar sangat dibutuhkan pada pembelajaran. Hal inilah yang membuat guru kurang paham akan pembelajaran gerakan tehnik dasar lompatjangkit dan kurangnya inovasi untuk membuat alat-alat yang menuju ranah gerakan tehnik dasar lompatan. Dengan inovasi inilah guru dapat memberikan pembelajaran dan materi yang disiapkan dapat tersampaikan kepada peserta didik, jadi peserta didik dapat menguasai pelajaran dan siswa tertarik untuk belajar.

Media pembelajaran sangat diperlukan pada ranah pembelajaran pendidikan jasmani agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik dan mempermudah mencapai proses pembelajaran yang diinginkan dan salah satu upaya agar proses pembelajaran tidak membosankan bagi peserta didik.

Samsudin (2008:67) menyatakan, media pembelajaran secara umum dapat diartikan sebagai alat atau sarana komunikasi untuk menyampaikan informasi dari satu pihak ke pihak lain. Jadi modifikasi media alat pembelajaran dalam pendidikan jasmani sangat membantu untuk proses mengajar bagi guru pendidikan jasmani, selain itu juga peserta didik dapat mengikuti pembelajaran penjas dengan baik.

Menurut Tite Juliantine (2007: 39), “tehnik dasar adalah suatu penguasaan teknik tingkat awal, yang terdiri dari komponen-komponen penting cabang dari olahraga tertentu dalam taraf yang paling mudah dilakukan.”

Teknik dasar lompat jangkit adalah langkah awal dalam pengenalan gerakan gerakan dasar pada teknik lompat jangkit tersebut. Teknik dasar dilakukan agar gerakan yang dilakukan pada saat pelaksanaan berjalan dengan benar dan berkesinambungan dengan teknik lanjutan.

Proses pembelajaran lompat jangkit di SMA juga membutuhkan gerakan teknik dasar melompat, karena dengan teknik dasarlah peserta didik mau belajar dan memahami gerakan-gerakan melompat namun belum menuju kegerakan yang sebenarnya. Hal ini juga dapat menginspirasi guru untuk menyiapkan pembelajaran dengan memasukan alat-alat pembelajaran dengan memanfaatkan alat yang telah ada dan dibuat dengan biaya yang tidak mahal dengan tujuan murid dapat mengenal gerakan teknik dasar dan mau melakukan gerak lompat jangkit.

Berdasarkan hasil paparan di atas penulis tertarik ingin melakukan dan mencoba pembelajaran yang menggunakan media pembelajaran yang bermacam-macam pada nomor lompat jangkit. Dengan didukung hal-hal di atas maka penulis mengambil penelitian ini dengan mengangkat judul “Pengaruh media pembelajaran melompat terhadap hasil belajar teknik dasar lompat jangkit pada siswa kelas XA di SMAN 3 Ketapang.”

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan rancangan penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*, dimana desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 1
Rancangan Penelitian *One Group Pretest-Posttest Design*

Pretest	Perlakuan	Posttest
O1	X	O2

(Sugiyono, 2012 : 75)

Populasi dalam penelitian ini adalah kelas X A SMAN 3 Kabupaten Ketapang. Pada penelitian ini, penulis akan mengambil keseluruhan populasi sebagai sampel. Teknik pengambilan sampel seperti ini disebut *Sampling* jenuh. Menurut Sugiyono (2012 : 124), “*sampling* jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil”. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XA SMA Negeri 3 Ketapang yang berjumlah 30 orang yang mengikuti pembelajaran Lompat jangkit.

Adapun alat dalam pengumpulan data adalah tes lompat jangkit. Tes ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui hasil belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Adapun tes yang dilakukan dengan menggunakan *instrument* tes sebagai berikut:

Tabel 2
Instrument Tes Lompat Jangkit

DIMENSI	Indikator	Unsur gerak yang dinilai	Skor		
			1	2	3
Keterampilan Lompat Jangkit	Sikap Awalan	1. Posisi badan tegak dengan pandangan kedepan 2. Kaki tumpuan berada di belakang dan posisi tangan selaras dengan posisi kaki 3. Melakukan awalan dengan berlari dilintasan secara bertahap dengan kecepatan maksimal			
	Sikap Memantul	1. Melakukan gerakan hop (jingkat) dengan posisi badan tegak pada saat kaki tumpuan melakukan tolakan Kaki tumpuan sedikit ditekuk 2. Melakukan gerakan step (langkah) dengan menggunakan tumpuan kaki yang sama seperti tumpuan awal gerakan 3. Melakukan jump (lompat) dengan posisi kaki mencakar kebelakang dengan kaki yang menopang pada akhir pantulan			

Sikap melayang	1. Posisi badan membusung kearah depan	
	2. Posisi kaki dan tangan mengais ke belakang	
Sikap Pendaratan	1. Posisi kedua kaki harus bersamaan pada saat mendarat	
	2. Posisi tangan lurus ke depan	
Total Skor		30

(Arie Budiono, 2014 : 45)

Untuk melakukan analisis data harus dilakukan dengan benar, karena analisis data merupakan bagian yang sangat penting dalam suatu penelitian. Sebab dengan analisis data maka hipotesis dalam penelitian ini sebagai penguat data dan teruji kebenarannya dengan itu dapat diambil kesimpulan. Berdasarkan penjelasan diatas maka analisis data yang dilakukan yaitu uji normalitas, uji homogenitas, dan uji pengaruh.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk memeriksa keabsaan sampel pada penelitian. Menurut Suharsimi Arikunto (2006:314), “banyak cara yang dapat digunakan untuk melakukan pengujian normalitas sampel, yaitu pengujian normalitas dengan kertas probabilitas normal dan dengan rumus Chi-kuadrat”. Jadi, dalam penelitian ini peneliti menggunakan pengujian normalitas dengan rumus Chikuadrat. Rumus dasar chi kuadrat adalah sebagai berikut:

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(F_o - f_h)^2}{f_h}$$

Keterangan:

χ^2 = chi kuadrat

f_o = frekuensi yang diobservasi

f_h = frekuensi yang diharapkan

h = selisih data dengan f_h

2. Uji Homogenitas

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 321), dalam menguji homogenitas sampel, pengtesan didasarkan atas asumsi bahwa apabila varian yang dimiliki oleh sampel-sampel yang bersangkutan tidak jauh berbeda, maka sampel-sampel tersebut cukup homogen. Pengujian homogenitas varians digunakan uji F dengan rumus sebagai berikut:

$$F = \frac{\text{Varian terbesar}}{\text{Varian terkecil}}$$

Keterangan: Bahwa varians (kuadrat dari simpangan baku).

3. Uji Pengaruh

Adapun uji pengaruh yang menggunakan rumus analisis *one grup pretest posttest desain* menggunakan t-tes. Menurut Ali Maksu (2007 : 38), “t-tes adalah teknik statistik yang dipergunakan untuk menguji signifikansi perbedaan dua buah mean yang berasal dari dua buah distribusi. Oleh karena sampel yang digunakan sejenis, maka t-tes yang dipakai adalah t-tes sampel sejenis. Adapun rumus t-tes yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{(N \sum D^2 - (\sum D)^2)}{(N-1)}}$$

keterangan.

D = perbedaan setiap pasangan skor (*pretest-posttest*)

N = jumlah sampel

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada siswa kelas X A SMA Negeri 3 Kabupaten Ketapang. Melalui teknik pengambilan sampel yang digunakan, Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X A di SMA Negeri 3 Kabupaten Ketapang yang berjumlah 30 orang.

Pengolahan data hasil penelitian berdasarkan hasil tes yang telah dilakukan terhadap hasil belajar yang dimiliki siswa dengan analisis uji pengaruh. Hasil analisis data dibandingkan dan diambil kesimpulan untuk mengetahui hasil penelitian sebagai jawaban dari masalah penelitian. Berdasarkan hasil penelitian adapun data penelitian yang diperoleh adalah sebagai berikut:

1. Deskripsi Data Penelitian

Berikut ini adalah gambaran hasil pengolahan data yang telah dilakukan dari hasil penelitian yang telah dilakukan baik tes awal (*pretest*) maupun tes akhir (*posttest*).

a. Hasil *pretest*

Adapun deskripsi data hasil *pretest* dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3
Deskripsi Data *Pretest*

Rata-Rata	Skor Terendah	Skor Tertinggi	Simpang Baku
14,3	11	23	2

Adapun deskripsi data penelitian berdasarkan tabel 3 menunjukkan hasil belajar siswa yang terdiri dari 30 sampel maka diperoleh hasil untuk rata-rata 14,3, skor terendah 11, skor tertinggi 23 dengan simpang baku 2.

b. Hasil *posttest*

Adapun deskripsi data hasil *posttest* dapat dilihat pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4
Deskripsi Data *Posttest*

Rata-Rata	Skor Terendah	Skor Tertinggi	Simpang Baku
18,6	13	26	2,2

Adapun deskripsi data penelitian berdasarkan tabel 4 menunjukkan hasil belajar siswa yang terdiri dari 30 sampel maka diperoleh hasil untuk rata-rata 18,6, skor terendah 13, skor tertinggi 26 dengan simpang baku 2,2.

2. Analisis Data Penelitian

Sebelum menguji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan pengujian prasyarat analisis. Adapun pengujian persyaratan analisis dilakukan dengan:

a. Uji Normalitas

Sebelum dilakukan analisis data perlu diuji distribusi kenormalannya. Uji normalitas data pada penelitian ini digunakan chi kuadrat (X^2). Hasil uji normalitas data yang dilakukan terhadap hasil tes awal dan tes akhir dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5
Hasil Uji Normalitas

Tes	N	Mean	X^2_{hitung}	$X^2_{tabel 1\%}$	Ket
<i>Pretest</i>	30	14,3	16,49	16,8	Normal
<i>Posttest</i>	30	18,6	11,11	16,8	Normal

Dalam perhitungan ditemukan Chi Kuadrat hitung (*pretest*) = 16,49 dan Chi Kuadrat hitung (*posttest*) = 11,11, selanjutnya dibandingkan dengan Chi Kuadrat tabel dengan dk (derajat kebebasan) = 6. Berdasarkan tabel Chi Kuadrat (x^2), dapat diketahui bahwa bila dk = 6 dan kesalahan 1%, maka harga Chi Kuadrat tabel = 16,8. Karena Chi Kuadrat hitung untuk *pretest* = 16,49 dan *posttest* = 11,11 lebih kecil dari harga Chi Kuadrat tabel (16,8), maka distribusi data statistik 30 siswa tersebut dapat dinyatakan normal.

b. Uji Homogenitas

Tujuan uji homogenitas adalah untuk menguji kesamaan varians antara kelompok 1 dengan kelompok 2. Uji homogenitas ini berfungsi sebagai persyaratan dalam pengujian perbedaan, dimana jika terdapat perbedaan antar kelompok yang diuji, perbedaan itu benar-benar

merupakan perbedaan nilai rata-rata. Hasil uji homogenitas data antara *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6

Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	N	Varians	F_{hitung}	$F_{tabel 1\%}$	Ket
<i>Pretest</i>	30	4,2	1,2	2,34	Homogen
<i>Posttest</i>	30	4,98			

Harga F hitung dibandingkan dengan harga F tabel dengan dk pembilang sama, kebetulan jumlah n_1 dan n_2 sama yaitu $30-1=29$ (dk pembilang dan dk penyebut sama), jadi berdasarkan tabel F , maka harga F hitung lebih kecil dari F tabel ($1,2 < 2,34$) untuk F tabel 1%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa varian data yang akan dianalisis homogen.

c. Uji Pengaruh

Adapun uji pengaruh yang dilakukan apakah hipotesis yang diajukan diterima atau ditolak yaitu dengan menggunakan analisis uji-t. Berdasarkan hasil penghitungan melalui pengaplikasian rumus uji-t didapatkan data pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7

Hasil Uji-t antara *Pretest* dan *Posttest*

Tes	Rata-rata	t_{test}	d.b.	t_{tabel}	Taraf Signifikansi
<i>Pretest</i>	14,3	14,85	29	2,045	5%
<i>Posttest</i>	18,6				

Berdasarkan data pada tabel 7 maka didapat nilai t_{test} yaitu sebesar 14,85. Dengan melihat tabel statistika dimana pada derajat kebebasan $dk = (N-1)$ adalah $30-1=29$ dan pada taraf signifikansi 5% diperoleh nilai t_{tabel} sebesar 2,045. Dengan demikian nilai dari $t_{test} = 14,85$ lebih besar dari nilai $t_{tabel} = 2,045$, artinya hipotesis diterima berarti terdapat pengaruh media pembelajaran melompat terhadap hasil belajar teknik dasar lompat jangkit pada siswa kelas X A SMA Negeri 3 Kabupaten Ketapang.

Pembahasan

Penelitian ini merupakan penelitian *eksperiment* untuk meningkatkan hasil belajar yang dimiliki siswa yaitu materi lompat jangkit dalam pembelajaran teknik dasar lompatan dengan menggunakan proses pembelajaran menggunakan media yang dilakukan pada siswa kelas X A SMA Negeri 3 Ketapang. Media pembelajaran yang dimaksud adalah dengan menggunakan bahan paralon yang dibuat sedemikian rupa sehingga dapat dilompati untuk pembelajaran lompat jangkit, khususnya dalam teknik dasar melompat.

Penelitian dengan menggunakan media melompat ini sudah dilakukan dan searah atau linier oleh Arie budiono (dalam Skripsi tahun 2014:34) dengan pendekatan pembelajaran olahraga tradisional engklek dengan hasil penelitian bahwa “hasil belajar siswa meningkat 13,77% dengan tingkat kelulusan berada dalam kriteria baik”. Hal ini tentunya dipengaruhi oleh media pembelajaran yang diterapkan pada proses belajar mengajar dalam penelitian tersebut.

Pada penelitian ini, proses penelitian dilakukan dengan melihat kemampuan dasar siswa melalui tes awal (*pretest*) selanjutnya diberikan proses pembelajaran pada materi lompat jangkit dengan menggunakan media pembelajaran yaitu dengan alat latihan melompat. Proses pembelajaran atau *treatment* dilakukan sesuai dengan jam pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sebanyak 3 (tiga) kali pertemuan, yaitu dengan frekuensi satu minggu satu kali pertemuan setiap hari jum'at karena menyesuaikan jadwal pelajaran penjasorkes kelas X A dan disetiap pertemuan diadakanlah evaluasi. Maka dari itu, pada pertemuan ke tiga, peneliti melihat perkembangan siswa yang cukup signifikan, lalu dilakukanlah tes akhir (*posttest*). Tes akhir dilakukan bertujuan untuk membandingkan kemampuan dasar dan kemampuan akhir setelah pembelajaran.

Setelah proses penelitian dilakukan maka tahapan selanjutnya yaitu menganalisis uji pengaruh antara tes awal dan tes akhir, dimana berdasarkan hasil analisis data penelitian maka dapat dinyatakan bahwa pada tes awal diperoleh nilai kemampuan yang lebih rendah dibandingkan tes akhir, berdasarkan hasil tersebut bahwa terlihat peningkatan antara tes awal dan tes akhir. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis uji pengaruh yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh media pembelajaran melompat terhadap hasil belajar teknik dasar lompat jangkit pada siswa kelas X A di SMAN 3 Ketapang yang signifikan. Rata-rata hasil belajar lompat jangkit siswa pada *pretest* adalah 14,3 sedangkan pada *posttest* adalah 18,6 dengan persentase peningkatan kemampuan teknik dasar lompat jangkit sebesar 30%.

Berdasarkan hasil pengolahan data melalui analisis statistik dapat dilihat bahwa setelah membandingkan antara tes awal dan tes akhir sebagian besar hasil yang diperoleh siswa mengalami peningkatan. Hal ini tentunya tidak lepas dari pengaruh media latihan melompat dengan menggunakan bahan dari paralon dengan cara disambungkan yang cenderung lebih murah, dan aman digunakan siswa serta dapat membantu mengefektifkan proses belajar mengajar. Namun, ada beberapa hal yang menjadi kendala dalam penelitian ini yaitu kurangnya komunikasi peneliti dengan guru mata pelajaran yang mengajar sekaligus yang memberikan perlakuan terhadap siswa dan kendala terakhir yaitu lapangan yang digunakan tidak begitu luas sehingga menghambat proses pembelajaran atau proses perlakuan. Meskipun demikian, peneliti dan guru dapat mengatasi masalah-masalah tersebut. Sehingga penelitian dapat berjalan dengan cukup baik dan lancar.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil pengambilan data baik tes awal atau tes akhir penelitian dan dianalisis melalui uji pengaruh dimana nilai dari t_{tes} 14,85 lebih besar dari nilai t_{tabel} 2,045. Berdasarkan hasil analisis tersebut maka dapat ditarik kesimpulan yang menjawab hipotesis penelitian yaitu hipotesis diterima, berarti terdapat pengaruh secara signifikan dengan media pembelajaran melompat menggunakan bahan paralon yang dibuat sedemikian rupa sehingga dapat digunakan sebagai media belajar melompat. Adapun persentase peningkatan dalam penelitian ini adalah sebesar 30%.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa kelas X A SMA Negeri 3 Ketapang, peneliti ingin memberikan beberapa saran sebagai berikut: (1) penerapan alat media latihan melompat dapat meningkatkan hasil pembelajaran lompat jangkit dan dapat menambah referensi bagi guru olahraga, selain pihak sekolah dan pihak yang terkait diharapkan dapat menambah pengadaan sarana dan prasarana guna pendidikan penjas agar dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan prestasi olahraga. (2) penerapan model pembelajaran dengan menggunakan media pembelajaran melompat dengan bahan paralon dapat digunakan sebagai acuan untuk referensi dan penelitian lanjut dalam cabang olahraga dan permainan yang lain. (3) pengaruh hasil belajar dapat diaplikasikan dalam pembelajaran dan aktifitas sehari-hari yang dilakukan oleh siswa berkaitan dengan kualitas olahraga dan motorik gerak anak.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rhineka Cipta.
- Budiono, Arie. (2014). *Pengaruh Permainan Tradisional Engklek Terhadap Hasil Belajar Lompat Jangkit Siswa XI IPS2 SMAN 6 Pontianak*. Skripsi. Pontianak : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Untan.
- Ferdinansyah, dan Abitur, A. (2008). *Mengenal Olahraga Atletik*. Ngabang: CV. Menara mega perkasa
- Husdarta. (2011). *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung : Alfabeta.
- Juliantine Titie, Yunyun Yudiana, Herman Subarjah. (2007). *Teori Latihan*. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) UPI
- Maksum, Ali. (2007). *Statistik dalam Olahraga*. Surabaya : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya.
- Samsudin. (2008). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI*. Jakarta : PT. Fajar Interpretama.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.